



DOCTOR'S DISH

von unserem Freund
Dr. Christian Matthai

Super Healthy Humpday

Mango-Tofu-Quinoa Pfanne

vegan | glutenfrei

TOFU - nicht "jedermanns" Sache - sollte es aber sein!

"In der BBQ-Saison essen die meisten von uns zu viele Fleischwaren. Eine gesunde und ebenso eiweißreiche Alternative zu Fleisch finden wir in Sojaprodukten, zu denen auch Tofu gehört. In ihm sind Isoflavone enthalten. Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die unter anderem auch in Bohnen, Linsen, Kichererbsen oder auch normalen Erbsen zu finden sind.

Neben der allseits bekannten Wirkung auf Wechselbeschwerden können sie auch die Leber vor einer Verfettung schützen und so eine Fettleber vorbeugen. Im asiatischen Raum werden viel mehr Sojaprodukte konsumiert, was wiederum mit einem dort deutlich niedrigeren Brustkrebsrisiko in Verbindung gebracht wird. Obendrein konnte in Studien gezeigt werden, dass sich Isoflavone positiv auf die Knochen, den Blutzucker, den Blutdruck, die Blutfett- und Cholesterinwerte auswirken können.

Ob im Salat oder am Griller, Tofu ist ein Krankheitenkiller!"

Food is life, denn durch gutes Essen kann man auch seine Gesundheit aktiv beeinflussen. Deswegen haben wir gemeinsam mit unserem Freund Dr. Christian Matthai unseren Doctor's Dish entwickelt: Kreative Rezepte, die helfen den Körper zu entgiften und die mit vielen Nährstoffen und Gewürzen dein Immunsystem optimal unterstützen.

Dr. Christian Matthai hat sich im Rahmen seiner Facharztausbildung an der Abteilung für gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin des Wiener AKH mit der Lehre der Hormone und allen damit zusammenhängenden Krankheitsbildern und Therapiemöglichkeiten beschäftigt. Neben diesem Spezialgebiet gehören besonders die Ernährungs-, die Sport-, die Vitalstoffmedizin und Detoxbehandlungen zu seinen Expertisen. Er ist auch mehrfacher Buchautor, viel gefragter internationaler Referent und auch wahrscheinlich aus diversen Medien als Gesundheitsexperte bekannt.

Wir sind große Fans seines "Detox-Kochbuchs" und werden für euch viele seiner leckeren Rezepte neu interpretieren - mit dem von uns gewohnten 12 Karma Food Twist.